

Poštovani korisniče,



najlepše se zahvaljujemo na kupovini OMRON-ovog proizvoda. Kupovinom OMRON-ovog BF 306 dobili ste kvalitetan aparat koji sadrži najsavremenija naučna dostignuća i tehnološka rešenja. Pre prve upotrebe pažljivo pročitajte ovo uputstvo. Ukoliko posle pažljivog čitanja budete imali još pitanja u vezi sa upotrebom aparata, obratite se našem ovlašćenom servisu. Rado ćemo Vam pomoći.

Želimo Vam dobro zdravlje i sve najbolje u budućnosti.

*Sa prijateljskim pozdravima,
PRIZMA, Kragujevac*

Sadržaj

1. Važne bezbedonosne informacije	3
1.1 Važne napomene	3
1.2 Održavanje i čuvanje aparata	4
1.3 Karakteristike aparata	4
2. Kako izvršiti pravilno merenje	5
2.1 Preporučena vremena merenja	5
2.2 Uslovi ili okolnosti koji nisu pogodni za pravilno merenje	6
2.3 Izuzeci	6
2.4 Preporuke za obavljanje merenja	7
3. Upotreba i rukovanje aparatom BF306	8
3.1 Opis aparata.....	8
3.2 Postavljanje i zamena baterija.....	9
3.3 Unošenje ličnih podataka pre početka merenja	10
3.4 Merenje	12
3.5 Podešavanje i korišćenje ličnog broja iz memorije	14
3.6 Izmena pojedinih parametara	15
4. Kako tumačiti izmerene rezultate	16
4.1 Indeks telesne mase (BMI)	16
4.2 Procenat masnog tkiva u telu	16
5. Moguće greške, uzroci i njihovo otklanjanje	17
5.1 Mogući uzroci netačnog merenja.....	17
5.2 Postupak u slučaju kada se na ekranu pojavi simbol greške	18
5.3 Rešavanje problema	18
6. Tehnički podaci	19

1. Važne bezbedonosne informacije

1.1 Važne napomene

Molimo Vas da pažljivo pročitate sledeća uputstva, pošto sadrže važne informacije koje se odnose na podešavanje, upotrebu i održavanje Vašeg novog aparata za merenje masnoće u telu.

Sačuvajte ovo uputstvo da bi ste i kasnije mogli da ga koristite.

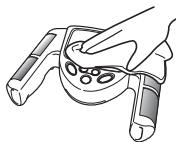
- Nemojte rastavljati aparat. Aparat ne sadrži delove koji trebada se održavaju osim baterija.
- Ne izlažite aparat jakim udarcima. Aparat koristite samo za svrhu za koju je predviđen: merenje procenta masnoće u vašem telu.
- Iako nema poznatih kontraindikacija, aparat se ne sme koristiti u sledećim uslovima:
 - za vreme akutne zarazne bolesti
 - kod osoba sa medicinskim implantatima (npr. pesmejker)
 - osobe koje boluju od oboljenja srca, neka koriste aparat nakon konsultacije sa svojim lekarom.
 - aparat nikada ne koristite u kombinaciji sa veštačkim srcem, plućima ili drugim elektronskim aparatima za održavanje života
 - aparat nikada ne koristite u kombinaciji sa elektrokardiografom ili drugim (portabl) elektronskim medicinskim aparatima.
- Nemojte koristiti aparat u vlažnom okruženju kao što je sauna ili u kupatilu dok se tuširate. Nemojte potapati aparat u vodu.
- Nemojte dozvoliti da deca bez pratnje odraslih osoba imaju pristup aparatu.
- Ako utvrdite da je aparat oštećen ili ne funkcioniše ispravno odmah ga isključite i više ga ne koristite. Sve popravke mora isključivo da izvrši ovlašćeni serviser.

Pročitajte i sledite „Pravilno odlaganje na otpad ovog uređaja“ u delu „Tehnički podaci“ ovog uputstva, kada budete odlagali aparat i njegove iskorišćene delove ili dodatnu opremu.

Sačuvajte ovo uputstvo kao podsetnik

1.2 Održavanje i čuvanje aparata

Aparat čistite finom suvom tkaninom. Ukoliko je aparat dosta uprljan očistite ga navlaženom a potom ga prebrišite suvom tkaninom. Tkanina ne sme da bude previše vlažna. Aparat ne smete brisati benzinom, razređivačem i alkoholom.



1.3 Karakteristike aparata

Tačno merenje

Procenat masnoće se meri na osnovu električnog otpora i ličnih karakteristika kao što su visina, težina, starosno doba i pol. Dobijeni rezultati su blisko povezani sa „podvodnom metodom merenja mase“ i DEXA metodom (Dual Energy X-ray Absorbtiometry — merenje apsorpcije X-zraka), koji su poznati kao standardni metodi za određivanje procenta masnoće u telu.

Merenje je brzo i jednostavno

Posle unošenja podataka, masu masnoće u telu možemo izmeriti prosto držanjem ručki-elektroda i pritiskom na dugme Start. Rezultat merenja se pojavljuje za približno 7 sekundi po pojavljivanju početnog prikaza na ekranu.

Pregledan ekran

Veliki ekran za cifarni i grafički prikaz lak je za očitavanje i razumljiv na prvi pogled. Izmerene vrednosti procenta masnoće u telu i telesnog indeksa mase se prikazuju naizmenično kao i analiza istih.

Memorija

U memoriju mogu istovremeno da se smeste lični podaci (visina, masa, životno doba i pol) za 9 osoba.

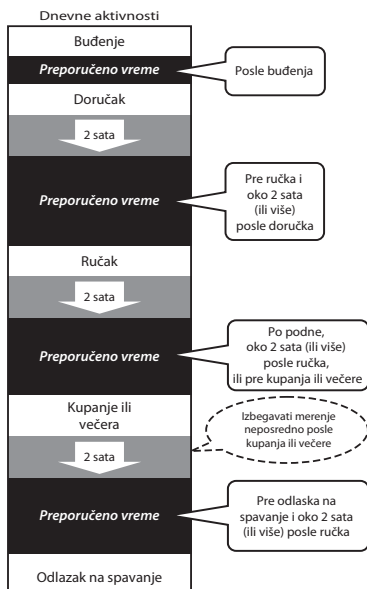
Malih dimenzija, lak i prenosiv

2. Kako izvršiti pravilno merenje

Merenje treba sprovoditi uvek u isto doba dana sa utvrđenim razmacima između dva merenja. Na primer: Jednom nedeljno i to ujutro u Nedelju. Pogledajte naredno poglavlje koje govori o preporučenim vremenima za sprovođenje merenja. Postoje uslovi ili okolnosti u kojima merenje treba izbegavati. Takođe postoje izuzeci kod kojih merenja ne treba sprovoditi obzirom da će izmerene vrednosti značajno odstupati od realnih. Ovo poglavlje se završava nekim preporukama za obavljanje merenja.

2.1 Preporučena vremena za merenje

Razumevanje normalnih promena procenta masnog tkiva u telu može Vam pomoći da sprečite ili smanjite gojaznost. Biti svestan vremena kada se promene procenta masnog tkiva dešavaju tokom dnevnih aktivnosti će Vam pomoći da tačno utvrdite trendove stvaranja masnog tkiva. Preporučljivo je merenje vršiti uvek u istom ambijentu i u isto doba dana.



2.2 Uslovi ili okolnosti koji NISU pogodni za pravilno merenje

Ukoliko se merenje izvrši pod nekim od niže navedenih uslova, izmereni procenat masnog tkiva u telu može značajno odstupiti od stvarnog nivoa obzirom da će se količina vode u telu promeniti.



Neposredno nakon napornog i energičnog vežbanja



Neposredno nakon tuširanja ili boravka u sauni



Nakon konzumiranja velike količine alkohola



Nakon ispijanja velike količine vode ili nakon obroka

2.3 Izuzeci

U nekim slučajevima, izmereni procenat masnog tkiva može značajno odstupati od stvarnog. Ti slučajevi se javljaju kod ljudi kod kojih se količina vode i gustina tkiva u telu konstantno menja.



Deca



Stariji ljudi i žene nakon menopauze



Ljudi sa edemom



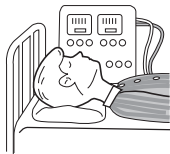
Ljudi sa osteoporozom koji imaju veoma nisku gustinu kostiju



Ljudi sa povišenom telesnom temperaturom



Bodi bilderi i profesionalni sportisti



Pacijenti koji su na dijalizi



Trudnice

2.4 Preporuke za obavljanje merenja

U slučaju da su vam dlanovi suvi ili izuzetno hladni ili su pak ručke elektroda hladne pravilno merenje je nemoguće, ili uopšte nećete moći da obavite merenje (pojavice se simbol za grešku na ekranu) ili ćete dobiti netačan rezultat.

Stanje	Šta preduzeti
Suvi dlanovi	Neznatno ovlažite dlanove vlažnim peškirom, a potom izvršite merenje.
Kada uhvatite elektrode osećate hladnoću.	Ostavite desetak minuta aparat u toploj prostoriji da se elektrode ugriju.
Vaše telo i ruke su hladne zbog loše cirkulacije.	Zaronite ruke u toplu vodu ili se zadržite u toploj prostoriji izvesno vreme. Potom ponovite merenje.

Obratite posebno pažnju na merenja koje se vrši zimi obzirom da je vazduh suva temperatura niska.

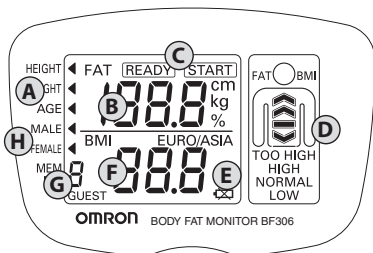
3. Upotreba i rukovanje aparatom BF306

U ovom poglavlju se nalaze sve informacije vezane za upotrebu aparata.

3.1 Opis aparata



- 1 Elektrode za držanje - veoma slaba struja se iz elektroda šalje u telo tokom merenja.
- 2 Ekran - pokazuje unete podatke i dobijene rezultate.
- 3 Taster Uključeno/Isključeno (O/I) - uključuje se i isključuje aparat.
- 4 Taster Start - pritiskom na taster merenje počinje.
- 5 Taster za podešavanje (set) - podešavanje i memorisanje podataka koji se unose.
- 6 Tasteri gore/dole - ovim tasterima povećavate ili smanjujete vrednosti ličnih podataka neophodnih za obavljanje merenje (težina, visina, starosno doba, itd.) kao i poziv ličnih podataka iz memorije (1-9).
- 7 Poklopac za baterije (na poleđini).



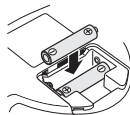
- A** Visina/težina/starosno doba
- B** Procenat masnog tkiva u telu
- C** Spremnost aparata za merenje
- D** Grafički prikaz procenta masnog tkiva u telu i indeksa telesne mase (BMI)
- E** Kada simbol baterije trepće, zamenite je
- F** TVrednost indeksa telesne mase (BMI).
- G** Lični broj korisnika iz memorije
- G** Pol

3.2 Postavljanje i zamena baterija

1. Pritisnite oznaku sa „strelicom na dole“ na poledini aparata i povucite poklopac na poledini na dole




2. Postavite dve AAA baterije vodeci računa o polaritetu.



3. Postavite poklopac.



Životni vek baterije i njihova zamena

Kada simbol „baterija“ () počne da blinka, zamenite obe baterije novim.

Da biste zaštitili okolinu potrošene baterije odložite na način koji je propisan za ovakvu vrstu otpada.



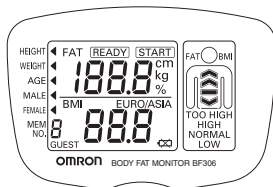
Pošto baterije mogu da is cure i oštete aparat obratite pažnju na sledeće:

- Izvadite baterije iz aparata ukoliko ne nameravate da ga koristite u toku dužeg vremenskog perioda (otprilike tri meseca i više).
- Istrošene baterije odmah zamenite novim.
- Ne koristite manganove i alkalne baterije zajedno.
- Ne koristite stare i nove baterije istovremeno.

3.3 Unošenje ličnih podataka pre početka merenja

1. Pritisnite taster za uključivanje O/I.

Svi segmenti displeja se na trenutak pojavljuju na ekranu.



2. Pritisnite taster „set“ [Set] kako bi ušli u mod za podešavanje.

3. Podešavanje visine (opseg: od 100,00 do 199,50 cm)

1. Visina od 160,00 cm trepti dok je pokazivač na parametru HEIGHT ◀ „visina“.

2. Koristite taster ▼/▲ da biste uneli vašu visinu. Visina se povećava ili smanjuje u koracima od 0,5 cm svakim pritiskom na taster ▼/▲.

Ako taster držite pritisnutim duže od 1 sekunde, pokazivač automatski prebacuje na brže menjanje brojeva.



3. Da potvrdite vašu visinu pritisnite taster „set“ [Set], a pokazivač se automatski prebacuje na podešavanje težine.

4. Podešavanje težine (opseg: od 10,00 do 199,80 kg)

1. Težina od 60 kg trepti dok je pokazivač naparametru WEIGHT ◀ „težina“.

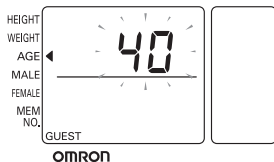


2. Koristite taster ▼/▲ da biste uneli vašu visinu. Težina se povećava ili smanjuje u koracima od 0,20 kg svakim pritiskom na taster gore/dole. Ako taster držite pritisnutim duže od 1 sekunde, pokazivač automatski prebacuje na brže menjanje brojeva.

3. Da potvrdite vašu težinu pritisnite taster „set“, a pokazivač se automatski prebacuje na podešavanje starosti.

5. Podešavanje starosti (opseg: od 18 do 70 godina)

1. Starosno doba od 40 godina trepti dok je pokazivač na parametru AGE W „starosno doba“.

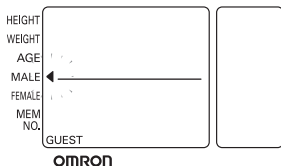


2. Koristite taster T/S da biste uneli vaše starosno doba. Starosno doba se povećava ili smanjuje u koracima od 1 godine svakim pritiskom na taster gore/dole. Ako taster držite pritisnutim duže od 1 sekunde, pokazivač automatski prebacuje na brže menjanje brojeva.

3. Da potvrdite vaše starosno doba pritisnite taster „set“, a pokazivač se automatski prebacuje na podešavanje pola.

6. Podešavanje pola (muški/ženski)

1. Pokazivač pola trepti na „muškom“ polu MALE ◀.
2. Koristite tastere ▼/▲ da promenite pol.
3. Potvrdite vaš pol pritiskom na taster „set“.



Sada su svi lični podaci uneti i memorisani, a na ekranu se pojavljuje **READY** što znači da je aparat spreman za početak merenja.

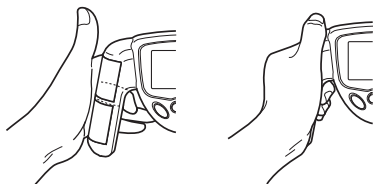
3.4 Merenje

1. Stanite uspravno sa malo raširenim nogama.

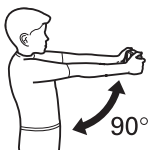


2. Elektrode-ručke držite rukama.

Šakom uhvatite elektrode kao što je prikazano na slici.



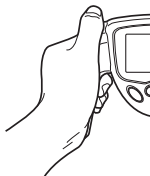
3. Ispružite ruke tako da prave ugao od 90 stepeni sa vašim telom. Ne pomerajte se tokom merenja.



4. Kada se na ekranu pojavi **READY** aparat je spreman za merenje.

5. Pritisnite taster **[Start]**, tada proces merenja počinje i na ekranu se pojavljuje natpis **START**.

6. Odmah pošto ste pritisnuli **[Start]** sa obe ruke pravilno uhvatite elektrode-ručke, kao što je prikazano na slici. Aparat automatski detektuje vaš stisak i počinje merenje.

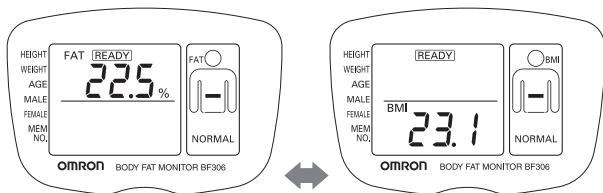


7. Za vreme merenja uključuje se displej sa desne strane i strelice se „rotiraju“ od **[LOW]** (nisko) prema **[TOO HIGH]** (previsoko).



Merenje je završeno kada se izmereni procenat masnog tkiva **[Fat%]** pojavi na displeju a njegovo tumačenje **[NORMAL >> TOO HIGH]** (normalna do previsoka vrednost) na ekranu desno. Nakon oko 5 sekundi pojaviće se vrednost indeksa telesne mase (**BMI – Body Mass Index**) takođe sa svojim tumačenjem na ekranu desno.

Nakon toga, na svakih 5 sekundi, smenjivaće se pomenute dve vrednosti na ekranu.



Novo merenje možete početi kada se na ekranu pojavi **READY**. Za detaljno objašnjenje tumačenja rezultata merenja pročitajte poglavlje 4.

8. Pritisnite taster **O/I** da isključite aparat.

Ukoliko zaboravite da isključite aparat, on ce se automatski isključiti nakon 3 minuta po izvršenom merenju.

3.5 Podešavanje i korišćenje ličnog broja iz memorije

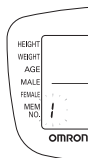
Aparat za određivanje količine masnog tkiva u telu OMRON BF 306 poseduje memoriju u koju je moguće smestiti lične podatke, neophodne za merenje, za 9 osoba.

Pritisnite taster **O/I**. Svi parametri se pojavljuju na ekranu

Ukoliko želite da formirate svoj lični broj u memoriji i na taj način memorišete svoje lične podatke neophodne za merenje (a čime izbegavate proceduru unošenja podataka svaki put kada želite da izvršite merenje), to možete uraditi na sledeći način.

Izaberite lični broj u memoriji

1. Pritisnite taster **T/Si** izaberite željeni broj (1-9).
2. Pritisnite taster **[Set]** čime je vaš lični broj odabran a funkcija podešavanja prebačena na **[HEIGHT]** (visina).
3. Unesite lične podatke – odeljku 3.3, „Unošenje ličnih podataka pre početka merenja“.



Proces merenja korišćenjem ličnog broja iz memorije

Pronađite svoj lični broj

1. Pritisnite taster ▼/▲ i izaberite vaš broj (1-9) iz memorije.
2. Pritisnite taster [Set] čime je vaš broj iz memorije pozvan i potvrđen.
3. Počnite proces merenja prema odeljku 3.4 „Merenje“.

3.6 Izmena pojedinih parametara

1. Pritiskom na taster [Set] vršite odabir parametara koje želite da izmenite, a tasterom ▼/▲ birate nove vrednosti.
2. Ukoliko istovremeno pritisnete taster ▼/▲ vrednosti odabranog parametra se menjaju na početne vrednosti.

Pritiskanjem oba tastera ▼/▲ istovremeno, trenutni trepćući prikaz na ekranu će se vratiti na početne vrednosti.

Potpuno brisanje sadržaja memorije

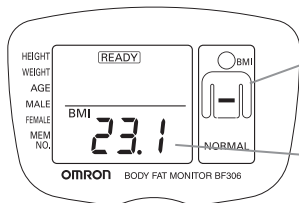
1. Pozovite iz memorije lični broj 1.
2. Držite pritisnut taster [Set] 2 sekunde.
3. Sadržaj memorije je potpuno izbrisan.
4. Na trenutak se na ekranu pojave svi simboli (kao kada se aparat uključiti).

Ako ne potvrdite unete podatke u toku 1 minuta prikaz na displeju će se vratiti na početne vrednosti ili vrednosti pre podešavanja. Nakon 1 minuta, aparat će se automatski isključiti.

Ukoliko se bilo koji od vaših ličnih podataka (starost, masa ili visina) promene, obavezno unesite izmenu.

4. Kako tumačiti izmerene rezultate

4.1 Indeks telesne mase (BMI)



Grafički prikaz indeksa telesne mase (BMI) (od niske do vrlo visoke vrednosti)

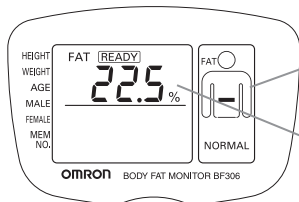
Indeks telesne mase (BMI) je međunarodni indeks koji pokazuje stanje vašeg tela proverom odnosa između visine i težine. Izračunava se sledećom formulom:

$$\text{BMI} = \text{težina} / \text{visina}^2$$

BMI	vrednost BMI*
Manje od 18,5	niska [LOW]
Između 18,5 i 25	normalna [NORMAL]
Između 25 i 30	visoka [HIGH]
Veća od 30	vrlo visoka [TOO HIGH]

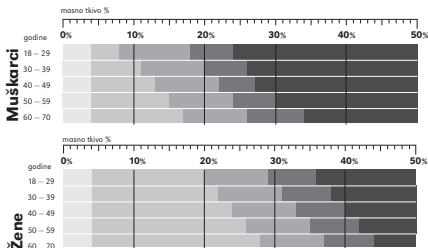
* Tumačenje izmerene vrednosti prema vrednostima za gojaznost koje je dala Svetska Zdravstvena Organizacija (WHO).

4.2 Procenat masnog tkiva u telu



Grafički prikaz izmerenog procenta masnog tkiva u telu (FAT%) na bazi Deurenbergove tabele (ispod)





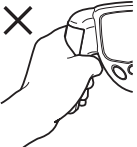


Masa masnog tkiva izražena u procentima telesne težine.



- Niska
- Normalna
- Visoka
- Vrlo visoka

5. Moguće greške, uzroci i njihovo otklanjanje

5.1 Mogući uzroci netačnog merenja

<i>Neodgovarajući položaj za merenje</i>			
Laktovi su savijeni		Pomeranje tela ili ruku tokom merenja	
Ruke su pod uglom, bilo previsoko ili prenisko		Merenje dok sedite ili ležite	
<i>Nepravilno držanje ručki-elektroda</i>			
Prstima niste pravilno obuhvatili elektrode			
Držanje elektroda pri vrhu ili dnu			

5.2 Postupak u slučaju kada se na ekranu pojavi simbol greške

Poruka o grešci	Uzrok	Ispravka
E1	Elektrode nisu držane čvrsto.	Držite elektrode pravilno i otpočnite merenje. Pritisnite taster START.
E2	Položaj tela ili ruku nije bio stabilan tokom merenja.	Merenje izvršite bez pomeranja tela i ruku. Pritisnite taster START.
E3	Ruke su suve.	Lako navlažite ruke vlažnom tkaninom. Pritisnite taster START.
E4	Procenat masnog tkiva u telu i BMI su izvan opsega merenja.	Proverite da li su pravilno uneti visina, težina, starosno doba i pol. Taster SET.
E5 E6	Greška u funkcionisanju aparata.	Pritisnite taster O/I ponovo i otpočnite merenje. Ukoliko se ista greška ponovi kontaktirajte Vašeg prodavca.

5.3 Rešavanje problema

Problem	Provera	Kako reagovati
Pritiskom na taster za uklj./isklj. (O/I), aparat se ne uključuje.	Da li su baterije istrošene.	Stavite nove baterije .
	Da li su baterije postavljene pravilno	Postavite baterije pravilno.
Izmerena vrednost masnog tkiva u telu je ili previsoka ili preniska.	Da li ste zauzeli pravilan položaj?	Ponovite merenje vodeći računa o položaju tela
Indikator (E1-E6) se pojavljuje na ekranu i merenje je nemoguće.	Pogledajte odeljak 5.2	
Rezultati se veoma razlikuju za svako merenje	Pogledajte poglavlje 2	
Drugi uslovi	Pritisnite O/I taster ponovo i počnite merenje	

6. Tehnički podaci

Ime: BF306

Proizvod: Aparat za merenje količine masnog tkiva u telu

Displej: Procenat masnog tkiva u telu(4,0 do 50,0 %)
 BMI (7,0 do 90,0 %)
 Interpretacija nivoa procenta masnog tkiva u telu: nizak, normalan, visok, vrlo visok
 Interpretacija BMI: nizak, normalan, visok, vrlo visok

Tačnost (S. E. E.): SEE ± 4.1%

Raspon podešavanja: Visina: 100,0 cm do 199,5 cm
 Težina: 10 kg do 199,8 kg
 Starosno doba: 18 do 70 godina
 Pol: Muški/Ženski

Kapacitet memorije: Podaci za 9 korisnika

Napajanje: 2 x AAA baterije

Vek trajanja baterije: Oko 1 godine (ukoliko se koristi dva puta dnevno)

Radni uslovi: Temperatura: +10 do +40°C
 Relativna vlažnost vazduha: 30% do 85%

Uslovi čuvanja: Temperatura: - 20 do + 60°C
 Relativna vlažnost vazduha: 10% do 95 %

Spoljne dimenzije: (Š) 197 mm x (V) 128 mm x (D) 49 mm

Masa aparata: Oko 230 g (bez baterija)



Komplet uključuje: 2 x AAA baterije, aparat, uputstvo za upotrebu, garantni list

Aparat ispunjava zahteve EC direktive 93/42/EEC(Direktiva o medicinskim aparatima)



= Type B

CE 0197

Podružnica	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes MK 15 0DG, United Kingdom
Podružnica	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H. Windeckstraße 81a D-68163 Mannheim, Germany www.omron-medizintechnik.de
Podružnica	OMRON SANTÉ FRANCE 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, France
Proizvođač	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshitacho, Ukyoku, Kyoto, 615-0084 Japan 
EU-zastupnik	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577 2132NA Hoofddorp, The Netherlands www.omron-healthcare.com 
Predstavnik za Srbiju	PRIZMA, Kragujevac, Kumanovska 8, 34000 Kragujevac, Srbija, www.prizma.co.rs

